

広報しまんと

SHIMANTO

No.243
2025

7

晴れ間の紫陽花(安並水車の里公園)



四万十市政施行20周年記念事業 なかむら踊り・しまんと提灯台パレード

第21回

しまんと市民祭

四万十市制施行20周年を記念して、例年開催している『しまんと市民祭 なかむら踊り・しまんと提灯台パレード』に加えお楽しみ企画をご用意しました！ぜひお楽しみください！

7月26日(土)開催

※雨天の場合踊りは7月27日(日)に延期し、提灯台は中止

16時～16時20分 なかむら踊り・しまんと提灯台出発式
16時30分～19時10分 なかむら踊りパレード
19時30分～21時30分 しまんと提灯台パレード



A班

- 1 中村小学校チーム
- 2 ひかりこども園
- 3 ソウルクリーム
- 4 四万十市踊り子隊
- 5 チーム笑

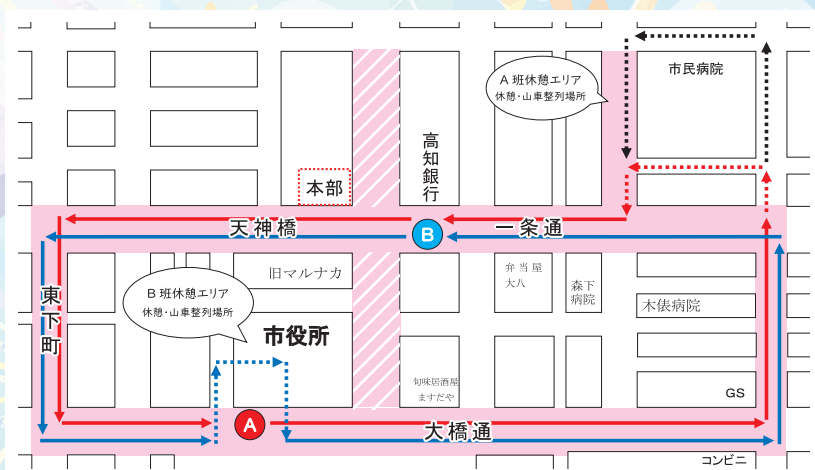
B班

- 1 いなん
- 2 にぎわいボニート from3.11
- 3 幡多舞人
- 4 土佐中村一條太鼓
- 5 市役所正調踊り子チーム

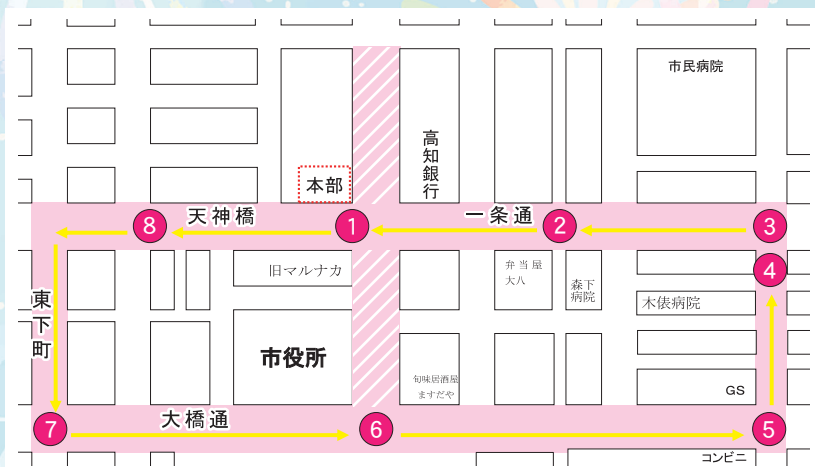
提灯台

- 1 京町提灯台(子供提灯台)
- 2 一条通一丁目区(子供提灯台)
- 3 一条通南京会
- 4 太鼓台保存会(子供太鼓台)
- 5 幡多信用金庫
- 6 大橋通提灯台
- 7 具同地区提灯台
- 8 天神橋区(子供提灯台)

通行規制の範囲 規制時間16時～22時



なかむら踊りパレード



しまんと提灯台パレード

◆臨時駐車場 市立中村小学校グラウンド、市立中村中学校グラウンド 開放時間 14時～22時

◆臨時シャトルバス 中村・西土佐間でシャトルバスを臨時運行します。

中村行き
西土佐行き

よって西土佐14時30分発 ⇒ 口屋内14時50分発 ⇒ 四万十市役所15時30分着
四万十市役所20時30分発 ⇒ 口屋内21時10分着 ⇒ よって西土佐21時30分着

四万十市制施行20周年記念 お楽しみ企画



**飲食販売ブースや観覧席を
設置します！**

市役所駐車場に飲食販売ブース

市役所駐車場に飲食販売ブースを設置します！
また、17時から冷たいそうめん、19時から焼き菓子をそれぞれ先着100名の方に無料配布します。
おいしい食べ物や飲み物と共にパレードを楽しんでください！
※昨年同様、商店街駐車場にも露店・観覧席を設置します。

Open

観覧席

市役所周辺(大橋通側)に飲食もできる観覧席を設置！
座ってゆっくりとパレードを観覧したい方にオススメです。



**パレード以外にも
お楽しみ！？**

15時30分～ 西土佐みのり太鼓の演奏

市役所玄関前で西土佐みのり太鼓の演奏を実施します。
パレード前に盛り上がりましょう！

大橋通で 子どもたちにお菓子をプレゼント！

大橋通でなかむら踊りチーム、しまんと提灯台チームが子どもを対象にお菓子をプレゼントします。
ぜひ大橋通でお菓子をゲットしてください！



◀配付場所は
こちらから！



**動画でしまんと市民祭が
楽しめる！？**

しまんと市民祭PR動画製作

第20回(令和6年度)しまんと市民祭の様子や提灯台の歴史などを収めた映像を制作しました。
市公式YouTubeに投稿していますので、ぜひご覧ください！



詳しくは
こちらから▼



問い合わせ先

しまんと市民祭実行委員会(事務局: 市観光商工課)
☎ (34) 1126 FAX (34) 2525



市公式
ホームページ

しまんと暮らし、しませんか！／

四万十市への移住を バックアップ！

四万十市に5年以上居住する意思のある移住者の方に、各種補助・支援制度を実施しています。

四万十市へ移住された方のほか、これから移住を考えている家族や知人がお近くにいる方は、制度についてぜひお伝えください。



移住支援.1

UIJターンで定住される方の引越し費用を補助

四万十市にUIJターンされる方(定住する意思のある方)の引越し荷物の運搬に要する経費を補助します。

- ◆補助対象者 高知県外から転入して1年以内の方
- ◆補助率 引越し費用の2分の1以内 ※千円未満を切り捨てた額
- ◆補助上限 10万円
※令和7年3月31日までに本市に転入したUターン者については5万円



市公式
ホームページ



移住支援.2

奨学金返還金を補助

奨学金の貸与を受けて大学等に就学し、現に就労している方に補助金を支給します。

- ◆補助対象者 令和7年4月1日以降に四万十市に転入した35歳未満の方
- ◆補助期間 最長 通算60か月
- ◆補助上限 申請年度中に返還した奨学金の額
※1年度あたり12万円以内



市公式
ホームページ



移住支援.3

移住者の家賃を補助

四万十市外からの移住者を対象に、アパートなど本人名義で賃貸借契約を締結した物件の家賃を補助します。

- ◆補助対象者 四万十市外から転入して1年以内の方
- ◆補助期間 補助を開始した月から12か月
- ◆補助率 家賃(勤務先等から支給される住居手当等を差し引いた額)の2分の1以内
- ◆補助上限 1か月あたり1万円
※令和7年4月1日以降に転入した2人以上の世帯については1万円を加算



市公式
ホームページ



移住支援.4

東京圏からの移住に支援金を支給

東京圏(東京23区の在住者・通勤者)から四万十市に移住して働く方に対して支援金を支給します。
※令和7年度より就業要件(農林水産業、家業、市内企業へ就業する者など)を拡充しました。

- ◆補助対象者 東京圏(東京23区の在住者・通勤者)から四万十市に移住して働く方
※その他に要件があります。
- ◆支援金額 ①単身の移住者 60万円
②2人以上の世帯の移住者 100万円
※①②両方とも、帯同する18歳未満の方1人につき100万円を加算



市公式
ホームページ

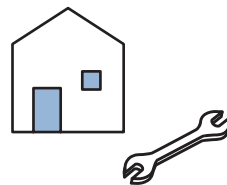
移住者に提供できる空き家を探しています！

市では、「しまんと暮らし」をしたいと希望する移住者に提供できる空き家を探しています。
移住者用の住宅として提供いただける空き家の改修費用の補助を行っていますので、ぜひご協力ください。

四万十市の空き家改修補助事業

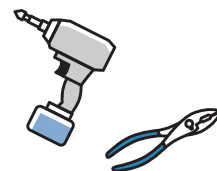
①移住支援住宅リフォーム補助

- ◆補助金額 上限270万円
- ※上限を超える分は自己負担。市地震防災課の耐震化補助事業との併用可能。
- ◆補助率 10/10
- ◆募集件数 3件
- ◆要件 ・昭和56年5月31日以前に建設された住宅については、耐震診断・耐震設計が終了していること
・補助事業完了後10年間はその住宅を移住者以外に使用させることはできません



②小規模改修補助

- ◆補助金額 上限50万円
- ※上限を超える分は自己負担
- ※住宅の主要部分または2部屋以上の改修でない場合は上限25万円
- ◆補助率 10/10
- ◆募集件数 15件
- ◆要件 ・補助事業完了後5年間はその住宅を移住者以外に使用させることはできません



①②共通

- ▼補助対象者 移住者用の住宅として提供いただける空き家の所有者等(集合住宅は対象外)
- ▼申込方法 電話で申込受付を行い、後日、申込物件の事前確認を行います。

空き家相談会を開催しています！

移住者に提供する空き家の確保を目的に空き家相談会を開催します。
市内に空き家をお持ちで今後の活用について困っている方はぜひご相談ください。

- 日時 7月10日(木) 9時～11時、14時～16時 ※予約不要
- 場所 四万十市役所本庁 1階ロビー

空き家をお持ちの方、賃貸を考えられている方、今後空き家を持つことになる方など、ぜひ空き家の提供にご協力ください！

- ・建物内に荷物が残っていてもOK！
- ・掃除をしていなくてもOK！
- ・修繕が必要でもOK！

問い合わせ先

特定非営利活動法人 四万十市への移住を支援する会 ☎(35)2357
市企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34)8866

この
のぼり旗が
目印です！



～ふるさと応援寄附金のお礼とご報告～

令和6年度の四万十市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)には、24,476件、総額437,716,000円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、活力あるまちづくりのために大切に活用させていただきます。

全国の皆さまからたくさんのご寄附とともに応援メッセージをいただいておりますので紹介します。

♡応援メッセージの一例♡

- ★四万十川ウルトラマラソンに参加したいと考えており、納税にて応援したいと思います。
- ★豊かな自然環境など、地域の持つ資源を活かして、安心して住み続けられるまちづくりを期待します。
- ★旅行で行った際、四万十川の雄大さに感動しました！これからも、素晴らしい大自然を守ってください！
- ★災害に負けない環境づくりを！ ★防災・減災費用の一部にお使いいただければ幸いです。

◆年度別の推移

年度	件数	金額
R2	21,608件	430,258,000円
R3	22,478件	441,125,000円
R4	30,581件	576,437,232円
R5	32,366件	600,932,100円
R6	24,476件	437,716,000円



観光パンフレット作成



ファミリーサポートセンター事業

◆令和6年度 活用の実績

- ・観光パンフレット作成
- ・ファミリーサポートセンター事業
- ・スポーツキャンプ誘致
- ・入田ヤナギ林整備
- ・チャレンジショップ事業補助
- ・地域防災体制整備
- ・市立公園等管理・整備
- ・稚鮎等放流補助金 など、さまざまな事業に活用させていただいています。



入田ヤナギ林整備



稚鮎放流事業

◆これまでに活用させていただいた寄附金の使途の内訳

使途(事業の概要)	活用実績	左記のうちR6年度に活用した額
ふるさとの環境と景観を守る事業	620,765,467円	127,988,000円
ふるさとの人(高齢者、子どもなど)を守り育む事業	343,143,895円	95,044,070円
ふるさとの産業を守り育む事業	119,526,825円	27,564,647円
ふるさとのイベントを守り育む事業	31,186,000円	5,861,000円
ふるさとを災害から守る事業	73,691,265円	17,754,000円
市長が必要と認める事業(市長にお任せ)	560,681,819円	274,699,000円
新型コロナウイルス感染症対策の事業	80,856,335円	1,363,335円
合 計	1,829,851,606円	550,274,052円

※令和6年広報7月号2ページに掲載した寄附金のお礼とご報告の内容に誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

「これまでに活用させていただいた寄附金の使途の内訳」の活用実績

(1) ふるさとの産業を守り育む事業 誤93,227,178円 正91,962,178円

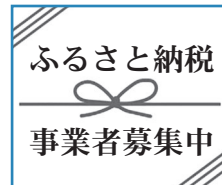
(2) ふるさとを災害から守る事業 誤54,672,265円 正55,937,265円

ふるさと納税の協賛事業者を募集しています

市では、ふるさと納税の返礼品(地場産品に限る。)を取り扱ってくれる事業者の方を随時募集しています。

市で生産・加工された商品のほか、宿泊・観光サービスなど、市へお越しいただいて利用するようなサービスでも結構です。

魅力ある商品等を全国へアピールする機会にもなりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先 企画広報課 シティプロモーション推進係 ☎(34) 1145
(一社)四万十市観光協会 ☎(34) 8555

四万十市民憲章表彰受賞

四万十市民憲章推進協議会では、市民憲章の理念に沿った活動により顕著な功績をあげた個人および団体を表彰しており、4月28日の市民憲章推進協議会総会で1団体が表彰されました。

四万十市認知症の人と家族の会 たんぽぽの会さま

認知症の方やその家族の支援を目的に、交流会の開催や認知症カフェの開設を行い、認知症についての学習や相談ができる環境づくりに取り組まれています。



交通事故のないまちを目指して ～四万十市交通安全指導員委嘱式～

令和7年4月1日から2年間、交通安全指導員に就任される皆さまに、市長から委嘱状を交付しました。

「交通事故のない安心で安全なまちづくり」を目指して活動していきますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。



四万十市の出来事を写真でお届けします! -SHIMANTO CITY PHOTOS-

小学生が稚アユ放流体験を行いました

4月15日に西土佐小学校、24日に具同小学校、5月15日に蕨岡小学校の児童が稚アユの放流体験を行いました。この体験は、四万十川中央漁協および四万十川西部漁協が実施する稚鮎放流事業に合わせて毎年実施しています。

子どもたちは、アユについて説明を受けた後、「大きくなって帰って来てね」「元気に育ってね」と声をかけながら、バケツに入った体長約10センチの稚アユを一斉に放流しました。

今後もこの体験を通じて、子どもたちにアユや川の環境について理解を深めていただきたいと考えています。



西土佐小学校



具同小学校



蕨岡小学校

誰でも！無料で！ ロゴマークを活用してください



四万十市ロゴマークは、使用に関する要綱やガイドの内容を守ることによって、個人・団体問わず、誰でも無料で使用できます。

ロゴマークを活用して、『川とともに生きるまち』をPRしましょう！

ロゴマーク利用のポイント

- ①使用の目的によっては、市への届出が必要
- ②ロゴマークの加工や色・サイズ変更等には制限があります

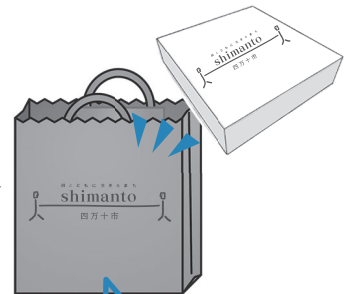
届出不要

ホームページへの掲載
名刺・封筒への印字
レジ袋や紙袋への印字
スマホの壁紙
個人のSNSのアイコン
など



届出必要

商品デザイン
(Tシャツやマグカップ等)に使用
商品の箱や包装への印字
饅頭や煎餅への焼印
など



ロゴマークのはんこを
作って、封筒や紙袋に押
してもOK！

問い合わせ先 市企画広報課 シティプロモーション推進係
☎ (34) 1145



使用についての詳細や
各種ダウンロードはこちら

7月1日からパートナーシップ・ファミリーシップ制度を導入します

市では、四万十市人権尊重の社会づくり条例の理念に基づき、お互いの多様な生き方を認め合い人と人が支え合う地域の実現のため、令和7年7月1日より、パートナーシップ・ファミリーシップ制度を導入します。

※対象者の要件や申請の方法等については、市公式ホームページをご覧ください。

パートナーシップ制度

性別にこだわらず、お互いを人生のパートナーとして日常生活において相互に協力し合う関係にある2人が、その関係性(パートナーシップ)を市に登録する制度

ファミリーシップ制度

パートナーシップ制度で登録した2人だけではなく、2人の子ども・両親まで含めた関係性を証明する制度



法律上の婚姻とは異なり法的効力はありませんが、市が独自に証明書を発行し、誰もが自分らしく安心して暮らせるよう、社会的配慮を受けやすくするものです。

問い合わせ先 市市民・人権課 人権啓発センター
☎・FAX (34) 5751

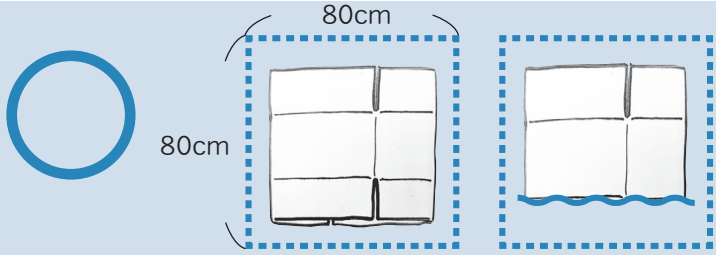


市公式
ホームページ

資源物回収へダンボールを出すときのお願い

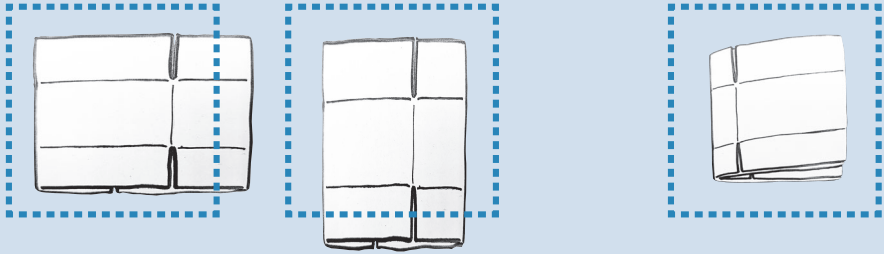
資源物として出されたダンボールが大きいことにより、処理をする幡多クリーンセンターで機械が止まる等のトラブルが発生しています。

資源物としてダンボールを出すときは、広げて80cm×80cm以内のダンボールとなるよう、縦または横が80cm以上となる場合はハサミ等で切り、小さくしてから出してください。



広げた時の大きさが80cm×80cm以内のダンボールのみ資源物として出せます。

×



ダンボールの縦または横が80cmを超える場合は切って小さくしましょう。

小さくする時は折りたたまず、切って小さくしてください。

※発泡スチロールやビニールなど、ダンボール以外のものを挟まないでください。

※濡れたり汚れたりしたものはリサイクルできません。普通ごみとして出してください

問い合わせ先 市環境生活課 四万十川・環境係 ☎(34) 6126

ライフジャケットを無料で貸し出しています

市内の河川で遊泳する際の水難事故発生を防止するため、7月1日(火)から9月30日(火)までライフジャケットの無料貸出を行っています。

個数に限りがありますので、事前に電話でご確認のうえ、貸出場所までお越しください。

※天候状況によっては貸し出しを停止する場合があります。

※土・日・祝日も貸し出しを行います。

貸出/返却場所・問い合わせ先		
中村地域	四万十市役所(中村大橋通4丁目10)	☎(34) 1783
	(一社)四万十市観光協会(駅前町8-3)	☎(35) 4171
	新ロイヤルホテル四万十(中村小姓町26)	☎(35) 1000
西土佐地域	西土佐総合支所(西土佐江川崎2445-2)	☎(52) 1113
	ホテル星羅四万十(西土佐用井1100)	☎(52) 2225
	道の駅よって西土佐(西土佐江川崎2410-3)	☎(52) 1398



合併浄化槽の設置を補助します

生活環境の改善を図るため、合併浄化槽の設置および設置に伴う単独浄化槽の撤去に対して補助を行っています。

本年度より申請書の様式を変更しました。詳細は市公式ホームページをご覧ください。

■申込期限 12月26日(金)17時15分

問い合わせ先 市 上下水道課 下水道係 ☎(34)6129 FAX(34)0381



市公式
ホームページ

狩猟免許試験のご案内



補助制度有

■試験日時 8月9日(土)10時(わな猟)、8月10日(日)10時(第一種銃猟・第二種銃猟)

■場所 黒潮町ふるさと総合センター ■受験料 5,200円、一部免除者3,900円

■申請方法 持参、郵送 ※各試験実施日の12日前まで

■申請書配布場所・申請先 県 中山間地域対策課鳥獣対策室、中村地区猟友会 ☎(37)5950 ※月・木のみ

初心者講習会 ■日時 8月2日(土)9時 ■場所 黒潮町ふるさと総合センター

■申込先 中村地区猟友会 ☎(37)5950 ■受講料 10,000円

※狩猟免許試験申請に必要な医師の診断書料や初心者講習会・射撃教習の受講料については補助制度がありますので、詳細はお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。補助を受ける際は事前申請が必要です。

問い合わせ・申請先 県 鳥獣対策室 ☎088(823)9042

市 農林水産課 林業水産係 ☎(34)1170

市 西土佐事業分室 ☎(52)1113



市公式
ホームページ

市民側溝清掃へのご協力ありがとうございました

5月11日、具同・東山・羽生小路・緑ヶ丘・不破上町地区で行った市民側溝清掃では、市民の皆さんのご協力により2tダンプ29台分の土砂等が側溝から上げられました。土砂等は、翌日の月曜日に市民憲章推進協議会会員および市職員等が回収しました。

令和8年は中村・下田・東中筋・中筋地区を対象に市民側溝清掃を行いますので、今後も四万十市の環境美化活動にご協力をお願いします。



【協力団体】

《建設協会》福原建設(株)、豚座建設(株)、刈谷建設(株)、サイバラ建設(株)、(株)港重機建設、植田興業(株)、(株)ダイリン

《建築協会》豚座建設(株)

《水道組合》(有)大杉設備工業

中村警察署、中村河川国道事務所、四万十森林管理署、四万十市社会福祉協議会、中村市森林組合、公園管理公社、幡多福祉保健所、JA高知県

令和6年度 決算概要

	歳入	歳出	形式収支
一般会計	259億9,433万円	257億7,445万円	2億1,988万円(*1)
特別会計(10会計)	歳入	歳出	形式収支
国民健康保険会計事業勘定	39億7,973万円	39億1,485万円	6,488万円(*2)
国民健康保険会計診療施設勘定	3億6,811万円	4億7,112万円	△1億 301万円(*3)
奥屋内へき地出張診療所会計	54万円	54万円	0
後期高齢者医療会計	6億5,441万円	6億3,778万円	1,663万円(*4)
と畜場会計	2億7,118万円	2億6,589万円	529万円(*5)
幡多公設地方卸売市場事業会計	918万円	918万円	0
鉄道経営助成基金会計	8億6,150万円	8億6,150万円	0
幡多中央介護認定審査会会計	819万円	819万円	0
介護保険会計保険事業勘定	41億1,268万円	41億 693万円	575万円(*6)
園芸作物価格安定事業会計	27万円	27万円	0
企業会計(3会計)	収益	費用	形式収支
水道事業会計	7億2,327万円	6億8,961万円	3,366万円(*7)
下水道事業会計	5億7,029万円	6億3,186万円	△6,157万円(*8)
病院事業会計	14億9,791万円	16億 251万円	△1億460万円(*9)

(*1) 令和7年度への繰越財源9,327万円を差し引いた実質収支は1億2,661万円となり、この全額を減債基金に積み立て

(*2) 全額を財政調整基金に積み立て

(*3) 令和7年度への繰越財源2万円を差し引いた実質収支は1億303万円となり、令和7年度予算からの繰上充用により措置

(*4) 全額を令和7年度へ繰り越し

(*5) 全額を財政調整基金に積み立て

(*6) 全額を介護保険介護給付費準備基金に積み立て

(*7) 資本的収支は△2億8,935万円(収入9億3,616万円－支出12億2,551万円)となり、不足額は当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金及び繰越利益剰余金で補てん

(*8) 資本的収支は△1億7,656万円(収入4億9,538万円－支出6億7,194万円)となり、不足額は当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、過年度分損益勘定留保資金及び当年度分損益勘定留保資金で補てん

(*9) 資本的収支は1億5,574万円(収入4億7,470万円－支出3億1,896万円)となり、一般会計からの長期借入金による

問い合わせ先 市財政課 財政係 ☎(34) 1819 FAX(34) 6767

令和6年度情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

■情報公開制度の運用状況

公開請求件数	111件(公開76件、一部公開26件、非公開8件、不受理1件、取り下げ0件)
決定に対する審査請求	0件



市公式
ホームページ

※請求対象文書等は、市公式ホームページに掲載しています。

■個人情報保護制度の運用状況

個人情報取扱業務の登録件数		970件(令和7年3月31日時点)
保有個人情報	開示請求	2件
	開示請求の特例(簡易開示の種類・件数)	令和6年度四万十市職員採用 資格試験の得点と順位 50件
	訂正請求または適正処理の申し出	なし
	開示請求または訂正請求手続における審査請求	なし
個人情報の取り扱いに関する苦情または相談		なし

問い合わせ先 市総務課 行政管理係 ☎(34) 1804 FAX(34) 5123



国民健康保険・後期高齢者医療保険 加入者の皆さまへ

資格確認書または資格情報のお知らせの送付・ 医療費の窓口負担と入院時の食事代の減額制度について

資格確認書等の送付について

現在、国保加入者の皆さまには、国保加入時期やマイナ保険証利用登録の状況等に応じて「被保険者証」「資格確認書」「資格情報のお知らせ」のいずれかを、後期高齢者医療保険加入者の皆さまには、加入時期等に応じて「被保険者証」「資格確認書」のいずれかを交付しており、いずれも有効期限は7月31日までとなっています。

被保険者証は、令和6年12月2日以降新規発行を終了していますので、8月1日からはマイナ保険証または資格確認書を使用して医療機関を受診することとなります。

8月1日から使用できる資格確認書等を次のとおりお送りします。

◆国民健康保険加入者の皆さま

加入者ごとのマイナ保険証利用登録の状況等に応じて、資格確認書または資格情報のお知らせを送付します。資格確認書または資格情報のお知らせは、7月下旬に世帯内の加入者全員分を世帯主さま宛に送付します。(特定記録郵便で送付)

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方や、マイナ保険証の利用登録を行っているが事情により資格確認書の交付を申請している方などに交付します。

〇〇都道府県
国民健康保険
資格確認書
氏名 花子 氏
有効期限 令和 8年 7月 31日
番号 01020304 (枝番) 02
生年月日 1980年 6月 1日 性別 女
適用開始年月日 1980年 4月 1日
交付年月日 令和 8年 7月 31日
世帯主氏名 国保 太郎
住所 中央市A市B町1丁目2番345号
中央マンション 601号室
保険者番号 900010 交付者名 A市

従来の被保険者証と
同じカード型(緑色)

資格情報のお知らせ

マイナ保険証利用登録を行っている方(資格確認書の交付申請者を除く。)に交付します。医療機関等を受診する際は、マイナ保険証をご使用ください。
※資格情報のお知らせのみでは医療機関を受診できません。

資格情報のお知らせ(紙)
氏名 花子 氏
有効期限 令和 8年 7月 31日
番号 01020304 (枝番) 02
生年月日 1980年 6月 1日 性別 女
適用開始年月日 1980年 4月 1日
交付年月日 令和 8年 7月 31日
世帯主氏名 国保 太郎
住所 中央市A市B町1丁目2番345号
中央マンション 601号室
保険者番号 900010 交付者名 A市

A4用紙(用紙右下部
は切り取り可能)

◆後期高齢者医療保険加入者の皆さま

マイナ保険証利用登録の状況にかかわらず、加入者の皆さま全員に「資格確認書」を7月下旬に送付します。

マイナ保険証をお持ちの方は、引き続きマイナ保険証で医療機関等を受診できます。

資格確認書(うす紫色)

後期高齢者医療資格確認書 有効期限 11XXXXXXXXXX
被保険者番号 8XXXXXXXXX 3XX
氏名 10XXXXXXXXX 性別 4XXX
生年月日 11XXXXXXXXXX
資格取得年月日 11XXXXXXXXXX
交付年月日 11XXXXXXXXXX
負担割合・発効期日 11XXXXXXXXXX
限度区分・発効期日 11XXXXXXXXXX
長期入院給付日 11XXXXXXXXXX
特定長期区分・発効期日 3XX 11XXXXXXXXXX
保険者番号 3XX 8XXXXXXXXXX
保険者名 15XXXXXXXXXXXXXX

医療費の窓口負担と入院時の食事代の減額制度について

自己負担限度額を超える医療費がかかる場合、減額制度適用を証明する書類を医療機関の窓口に表示すると、保険適用分の窓口支払額を自己負担限度額までに抑えることができます。また、住民税非課税世帯の方は入院時の食事代の減額を受けられます。

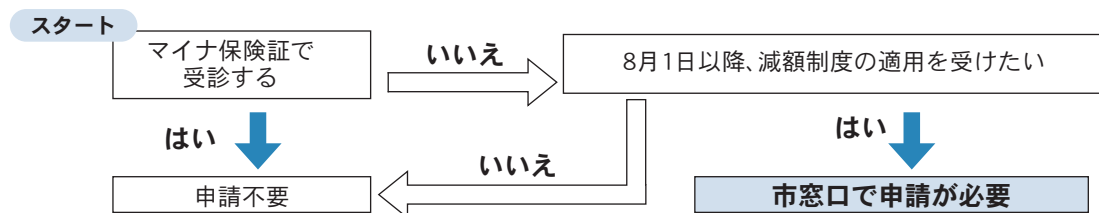
現在発行している減額制度適用の証明書類の有効期限は7月31日までです。8月1日から有効の証明書類が必要な方は、左ページをご確認のうえ必要に応じて市窓口で申請をお願いします。

マイナ保険証で受診する場合は、マイナ保険証の提示のみで保険適用分の窓口支払額を自己負担限度額までに抑えることができるため、市窓口での申請は不要です。

◆国民健康保険加入者の皆さまが8月1日から減額制度の適用を受ける場合

事前に交付を受けた認定証もしくはマイナ保険証を医療機関の窓口に提示してください。

《認定証の交付申請が必要かどうか、フローチャートでご確認ください》



○認定証の申請方法等

・申請受付 7月14日(月)から

・申請に必要な物

①来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)

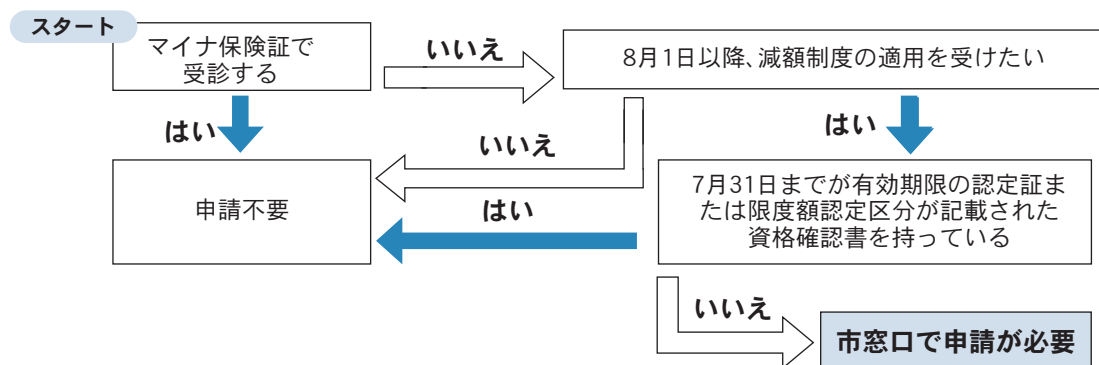
②認定証(有効期限が7月31日までの認定証をお持ちの方のみ)

※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等

◆後期高齢者医療保険加入者の皆さまが8月1日から減額制度の適用を受ける場合

限度額認定区分が記載された資格確認書もしくはマイナ保険証を医療機関で提示してください。(認定証(はがきサイズ)の発行は終了しました。)

《限度額認定区分の記載申請が必要かどうか、フローチャートでご確認ください》



※すでに限度額認定を受けている方のうち、8月1日から引き続き認定の対象となる方には、7月下旬の資格確認書送付時に限度額認定区分を記載してお送りします。

○限度額認定区分が記載された資格確認書の交付申請に必要な物

①限度額認定区分記載前の資格確認書

②来庁する方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)

※入院日数が90日を超えた場合は入院期間のわかる領収書や証明書等

【申請にあたっての注意事項】

- ・令和6年中の所得が未申告の方は、 税務課、 西土佐住民分室で申告が必要です。
- ・所得区分や国保税の納付状況により、減額制度適用を証明する書類を交付できない場合があります。
- ・減額制度の適用は、申請した月の初日から有効となります。
- ・フローチャートで「申請不要」に該当した場合でも、入院日数が90日を超えた方が入院時の食事代の減額を受ける際には、申請が必要になる場合があります。

P12～P13ページに関する問い合わせ・申請先

 市民・人権課 国保係 ☎ (34) 1114 FAX (34) 0567

 西土佐住民分室 ☎ (52) 1112 FAX (52) 2124

介護保険施設入所時の食事代と居住費の軽減制度《介護保険》

介護保険施設入所者（ショートステイを含む。）で次の要件に該当する方は、食費・居住費（滞在費）の負担軽減が受けられます。軽減を受けるには、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受け、利用する施設への提示が必要です。

段階	所得要件（令和7年8月1日から適用）	資産要件（預貯金（定期預金含む。）・有価証券等の合計額）
	【共通要件】市民税非課税世帯であること ※事実婚・世帯分離している配偶者を含む。	
第1段階	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	単身 1,000万円以下 夫婦 2,000万円以下
第2段階	年間所得（※）が80.9万円以下の方	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下
第3段階①	年間所得（※）が80.9万円超120万円以下の方	単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下
第3段階②	年間所得（※）が120万円超の方	単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下
第2号被保険者（40～64歳）		単身 1,000万円以下 夫婦 2,000万円以下

※「年間所得」はその他の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計

※認定証の有効期間は毎年7月31日までです。負担軽減額は段階ごとに異なります。

※8月1日以降も負担軽減を受ける場合は申請が必要です。

令和7年度（8月1日～）の認定証の申請

■受付期間 6月26日（木）～随時

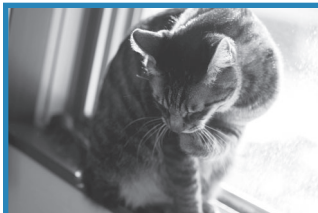
■有効期間 8月1日～令和8年7月31日 ※随時受付分は、申請した月の初日から有効

■申請に必要なもの 本人と配偶者の預貯金等、資産に関する資料の写し（通帳の写し等）

※通帳をコピーする部分（金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人が分かる部分、申請日より2か月以内に記帳された最終残高のページを含む2か月以上分、定期・貯蓄預金額の分かる部分）

問い合わせ・申請先

本庁 高齢者支援課 介護保険係 ☎（34）1165 FAX（34）0567 〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地
支所 西土佐保健分室 ☎（52）1132 FAX（52）1024 〒787-1603 四万十市西土佐用井1110番地28



猫を飼っている皆さんへ 猫を飼うときはマナーを守りましょう

猫を飼う時は、責任と愛情を持って、一生面倒を見ることが求められます。飼い猫に関する相談も増えていますので、より一層注意をして飼育してください。



室内飼いのすすめ

猫は犬に比べて平面での運動は少なく、上下に動ける空間をうまく使えるため、広い場所を必要とせず、室内でもストレスをためずに飼えます。

室内で飼うと、交通事故に遭ったり病気をうつされる心配もなく、ふん尿等で近所に迷惑をかけることもありません。



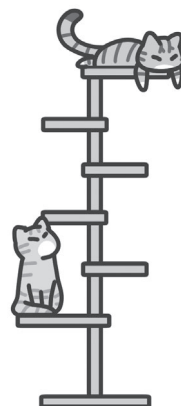
不妊手術のお願い

避妊・去勢手術を行うことで、望まない出産の予防や病気の予防、発情期に大きな声で鳴くことが少なくなり、温和な性格になる等の効果が期待できます。



捨て猫の禁止

捨て猫は「動物の愛護及び管理に関する法律」により禁止され、違反した場合は1年以下の懲役または100万円以下の罰金に処されます。どうしても飼えなくなった場合は、新たな飼い主を見つけるよう努めてください。



問い合わせ先 市環境生活課 市民生活係 ☎（35）4147

高知県スポーツ少年団総合交流大会結果報告

4月から5月に開催された「第34回高知県スポーツ少年団総合交流大会」に出場した四万十市スポーツ少年団加盟団体が優秀な成績を収めましたのでお知らせします。

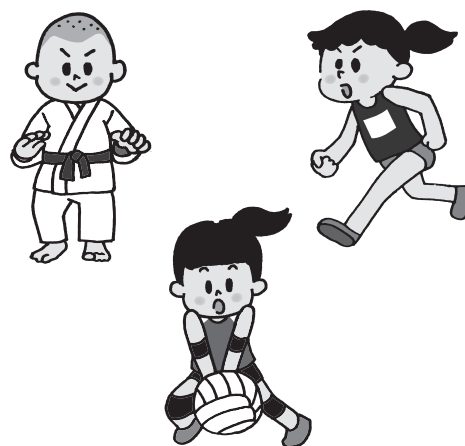
■大会成績(優勝のみ記載)

中村ジュニアアスリートクラブ【陸上】	
種目・氏名	
最優秀競技者賞	豊田 悠真
	立田 昊空
	西村 心良
1年男子 50m	田中 凜
2年男子 50m・2年走幅跳	植木 功松
4年男子 100m・4年走幅跳	田中 大智
6年男子 100m・6年走幅跳	豊田 悠真
男子 80mハードル・走高跳	立田 昊空
1～4年男子 4×100mリレー	今井 丈太郎
	田邊 結大
	野坂 優輝
	田中 大智
5・6年男子 4×100mリレー	山口 大翔
	西村 皇太朗
	立田 昊空
	豊田 悠真
1年女子 50m	永澤 紬
6年女子 100m	田邊 暖花
2年女子 走幅跳	西村 心杏
5年女子 走幅跳	西村 心良
女子 80mハードル	山本 乃々葉
女子 1,000m	金子 彩花梨
1～4年女子 4×100mリレー	岡本 音橙
	中平 かこ
	永澤 柚陽
	岡村 珠々葉
5・6年女子 4×100mリレー	西村 心良
	才市 稀心
	田邊 暖花
	山本 乃々葉
1・2年混合 4×100mリレー	豊田 奏良
	西村 心杏
	前田 悠騎斗
	植木 功松

中村柔道クラブ【柔道】	
種目・氏名	
団体 高学年女子の部	井村 かな
	野村 美尋
個人 2年生混合の部	佐田 光優
個人 4年生男子の部	宮下 侑也

四万十斯道館少年柔道クラブ【柔道】	
種目・氏名	
個人 4年生女子の部	柏原 夕莉
個人 6年生女子の部	黒岩 琴羽

中村クラブ【バレーボール】	
種目・氏名	
女子高学年の部	倉本 和夏
	宮崎 寧々
	北岡 咲華
	中村 波美
	中村 きい
	蕨川 陽菜
	谷岡 奏波
	森本 羽美
	山沖 桜奈



今回優勝した団体以外にも、市内ではさまざまなスポーツ少年団が活動を行っています。

市公式ホームページに加入団体の情報を掲載していますので、入部や見学を希望する方はお問い合わせください。

市公式
ホームページ



問い合わせ先 市生涯学習課 スポーツ振興係 ☎(34)0750

市長日誌

5月15日～6月14日

- 5月15日 市長登庁式
- 16日 第75回「社会を明るくする運動」推進委員会
高知県市長会と高知県町村会との共催による講演会(高知市)
- 17日 幸徳秋水を顕彰する会
- 19日 四国国道協会・理事会・総会(高松市)
- 20日 高知県市町村道整備促進協議会役員会・通常総会(高知市)
- 21日 第158回四国市長会議(琴平町)
- 22日 四国西南地域道路整備促進協議会総会(愛南町)
- 24日 (一財)土佐幡多の会 第14回交流会(東京都)
- 26日 四万十市地域公共交通活性化協議会総会
「衛生センター中村」環境保全調査委員会
第2回四万十市区長会理事会
- 27日 全国治水期成同盟会連合会通常総会ほか(東京都～31日)
- 6月2日 高知県地域振興総合協議会定期総会(高知市)
- 3日 全国高速道路建設協議会総会ほか(東京都～6日)
- 7日 初崎堤防竣工式
- 8日 下田地区住民懇談会
- 10日 市史編さん推進委員会
- 12日 (株)CCTV高知 防災用品及び非常食セット寄付受領式
- 13日 四万十川改修期成同盟会総会
四万十市消防団員配偶者功労表彰式
6月市議会定例会 開会(～27日予定)

ねんきんだより

保険料の免除制度があります！

7月より、令和7年度の国民年金保険料免除申請の受付が始まります。

免除申請とは、経済的な理由により保険料の納付ができない場合、申請して承認されると、保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

■免除申請に必要なもの

基礎年金番号通知書(年金手帳)、失業・退職等による申請の場合は離職票または雇用保険受給資格者証(公務員の場合は辞令書)など

申請書は、市役所、西土佐総合支所、幡多年金事務所の窓口で配布のほか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

<https://www.nenkin.go.jp/>

■電子申請手続きも利用できます！

マイナポータルを利用して、第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予および保険料学生納付特例の申請が行えます。

■電子申請に必要なもの

マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォン(PCおよびカードリーダーでも可)

問い合わせ先

幡多年金事務所

☎(34)1616

☎市民・人権課 市民係

☎(34)1113

☎西土佐住民分室

☎(52)1112



Kochi ebooks

高知県の情報
ポータルサイト



令和7年度 四万十市人権教育研究大会

■研究テーマ

差別の現実から深く学び、生活を高め、未来を保障する教育を確立しよう。
人権課題の解決に向けて取り組む教育を全市民とともに創造しよう。

■講演(手話通訳あり)

「子どもたちの見えざる貧困～ネット社会で潜在化、深刻化する現状について」

■講師 石川 結貴(ジャーナリスト)

■主催 四万十市・四万十市教育委員会 ■共催 四万十市人権教育研究協議会

■参加費 無料 ■申込方法 電話、申込フォーム

■日時 7月30日(水) 13時～16時45分

時 間	12時30分～13時	13時～13時15分	13時15分～14時45分		15時～16時45分
内 容	受付	開会行事	講演	休 憩	分科会・閉会
会 場	しまんとびあ				

※臨時駐車場:市立中村小学校校庭、市立中村中学校校庭(送迎バスあり)

■分科会

分科会	第1分科会	第2分科会	第3分科会	第4分科会	第5分科会
テーマ	子どもの育ちと 集団づくり、学 校・園・所づくり	教育内容の創造と 学習活動	学力保障と進路 保障	地域教育コミュニ ティの創造と活動	学習・啓発活動と 人権文化の創造
報告	竹島小学校、中村南小学校、東中筋小学校、大用小学校、中村中学校、中村特別支援学校、 大用保育所、なかむら園中村幼稚園、NPO法人いちいの郷、NPO法人スマイルはたっこ				

問い合わせ先 市生涯学習課 人権教育係 ☎(34)6299



市公式
ホームページ



申込フォーム

放送大学10月入学生募集

放送大学では、幅広い世代の学生がさまざまな目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットでの視聴、講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムで、半年だけ在学することも可能です。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。

▶出願期限

第1回 8月29日(金)

第2回 9月11日(木)

▶授業料

1単位6,000円(入学金は別)

※入学金は在学期間等によって異なり、7,000円～24,000円必要です。

問い合わせ・資料請求先

放送大学高知学習センター

☎088(843)4864

しまんと 情報掲示板

今月は

固定資産税 2期分

国民健康保険税 1期分

下水道事業受益者負担金 1期分

の納付月です

広報しまんとに関するアンケート へのご協力をお願いします

よりよい広報誌づくりのため、皆さまのご意見をお聞かせください。

市公式ホームページのアンケートフォームから回答をお願いします。本庁舎1階ロビーおよび西土佐総合支所にもアンケート用紙と回収箱を設置しています。

問い合わせ先

市企画広報課 広報広聴係

☎(34)1810 FAX(35)0007



市公式
ホームページ

県立林業大学校 令和8年度研修生募集

高知県立林業大学校の教育理念や特色を理解し、林業・木材産業・木造建築の各分野で、生涯にわたって活躍できる人材を日本全国から受け入れます。

■募集人員・日程 ※一般試験の2回目以降は合格者が募集人員に達した場合には実施しません。

課程	選考区分		募集人員	募集日程
基礎 課程	推薦		10名程度	(推薦試験) 申請期間:7月28日(月)～8月22日(金)まで 選考日 :9月6日(土)
	一般	1回目～ 4回目	10名程度	
専攻 課程	推薦		森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	(一般試験(1回目)) 申請期間:8月25日(月)～9月19日(金) 選考日 :10月5日(日) ※2回目以降の日程は林業大学校のホームページをご覧ください。
	一般	1回目～ 4回目	森林管理コース5名程度 林業技術コース5名程度 木造設計コース5名程度	

■受験資格 令和8年4月1日時点で18歳以上の者等 ■試験会場 県立林業大学校

■受験料 無料 ■研修期間 1年間 ■研修料 年額130,680円(税込)

■募集要項 県立林業大学校・県庁1階県民室での配布、県立林業大学校ホームページからのダウンロード

問い合わせ・申込先 県立林業大学校 〒782-0078 香美市土佐山田町大平80

☎0887(52)0784 📠0887(52)0788



林業大学校
ホームページ

消防団員を募集しています

消防団は、市町村に設置される非常時の消防機関で、地域における消防防災のリーダーとしてその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。まちの安全を守り、安心して暮らせる社会の実現のため、多くの方の入団をお待ちしています。



役割 普段は別の仕事をしながら、地域における火災予防活動や消火・救助訓練等により消防技術の向上に取り組み、災害発生時には現場へ駆けつけ、消火活動等を行います。

応募資格 市内に居住する18歳以上の方

待遇 年額報酬・出動手当の支給、活動に必要な被服の貸与、退職報奨金の支給(勤続5年以上)、活動中に負傷した場合の補償制度、功労・功績に応じた表彰制度

過去に消防団員として活動した方へ ～消防団機能別団員募集中！～

令和7年4月から、非常時(火災・風水害・地震等発生時)に限定して出動する機能別団員を募集しています。興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせください。

応募資格 過去に消防団としての経験があり、現在退団している方
※非常時(火災・風水害・地震等発生時)に出動できる方

問い合わせ先 四万十消防署 警防第二係 ☎(34)5881

高知職業能力開発短期大学校 令和7年度オープンキャンパス

高知職業能力開発短期大学校(KPC)は、厚生労働省所管の工業系短期大学校です。

高校生やその保護者等を対象にオープンキャンパスを開催します。詳細は、ホームページをご覧ください。(開催時間や内容は変更になる場合があります。)

(1)オープンキャンパス

学校・学科紹介、入試概要説明、就職状況紹介、キャンパスツアー、ものづくり体験(要予約)、ランチ体験(要予約)、修了生の講話、在校生交流カフェ、学生寮の見学、個別相談等を行います。

開催日	時間(予定)	備考
7月13日(日)	10時30分～15時30分	ものづくり体験1科選択
7月27日(日)	9時～13時 生産機械技術科 12時～16時 電子情報技術科	ものづくり満喫編 ("ものづくり体験"主体のオープンキャンパス)
8月31日(日)	11時～15時30分	ものづくり体験1科選択
12月21日(日)	13時～15時30分	両科ミニ体験

(2)入試対策講座

開催日時 9月28日(日)10時～15時(受付9時40分～)

内容(予定) 数学Ⅰ対策、面接対策講座、個別相談

場所 [(1)(2)共通] 高知職業能力開発短期大学校(KPC) 香南市野市町西野1595-1

問い合わせ・申込先 高知職業能力開発短期大学校 学務援助課 ☎0887(56)4100



ホームページ

人権ふれあい講座(第3講座)

市では、日常生活のなかにあるさまざまな人権課題について考えるための講座を開催しています。ぜひご来場ください。

- ▶日時 7月28日(月)
- ▶場所 しまんとぴあ りぐるホール
- ▶講師 入交 洋彦(高知県精神保健福祉センター)
- ▶テーマ 薬物・アルコール依存症について
- ▶対象 市民、企業、団体
※手話通訳があります。
- ▶定員 50名
- ▶申込期限 7月22日(火)
- ▶申込方法 電話、FAX、メール

問い合わせ・申込先

☎市民・人権課 人権啓発センター

☎・FAX (34)5751

✉ fureai@city.shimanto.lg.jp



←そのほかの人権ふれあい講座についてはこちらをご覧ください。

ふれあい教室(絵画)

- ▶日時 8月6日(水)～11月19日(水)
毎週水曜日全16回 14時～15時30分
- ▶場所 市立人権啓発センター 3階
- ▶対象 市内に居住または勤務する方
- ▶定員 15名程度 ※新規申し込みの方優先
- ▶受講料 無料
- ▶申込期限 7月18日(金)
- ▶申込方法 電話
※最低限度必要な道具のみ貸出
※描きたい題材があれば持参可能
※講師の都合等により日程が変更になる場合があります。
※油絵又は水彩画を習うことができます。
※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ・申込先

☎市民・人権課 人権啓発センター

☎(34)5751

幸徳秋水研究会

世界文学にみる戦争

- ▶日時 7月13日(日)13時30分～15時
▶場所 社会福祉センター 研修室Ⅱ

映像に残る坂本清馬

- ▶日時 8月10日(日)13時30分～15時
▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム4

問い合わせ先

幸徳秋水を顕彰する会(田中)
☎090-6827-9129



マチイロ

「広報しまんと」
スマートフォンで配信中!



『中国料理教室』を開催します ～水餃子&江西炒粉～

中国出身の国際交流員が、水餃子と江西炒粉をお教えします!料理初心者の方にも分かりやすくお教えしますので、ぜひお越しください。

- ▶日時 8月2日(土)10時～12時30分
▶会場 しまんとぴあ キッチンスタジオ
▶対象者 四万十市在住の方
▶定員 先着10名
▶参加費 無料
▶料理 ・水餃子(皮の生地作りも行います。)
・江西炒粉(米粉を炒めた料理)
▶講師 国際交流員 洪 帆
▶申込期間 7月14日(月)12時30分～18日(金)
▶申込方法 電話、申込フォーム



問い合わせ・申込先

市企画広報課 広報広聴係
☎(34)1810



市公式
ホームページ



黒尊川一斉清掃を行います

黒尊川は、平成の名水百選に選ばれた四万十水系で最も水質が優れた川です。

美しい川を皆さんの力できれいにしませんか。
ご参加をお待ちしています!

- ▶日時 7月21日(月)8時30分～10時
※事前申込不要
※雨天中止の際は、市公式ホームページ等でお知らせします。
▶集合場所 口屋内親水公園あずまや
(清掃場所:口屋内地区～玖木地区)
※軍手、火ばさみ、ゴミ袋は用意します。
▶主催 しまんと黒尊むら

問い合わせ先

市地域企画課
☎(52)1111



地域猫活動セミナー

飼い主のいない猫によるふん尿被害等の環境問題や、それによるご近所トラブル等を解決するため、地域住民が主体となり飼い主のいない猫を管理する地域猫活動が注目されています。

地域猫活動の進め方や不妊去勢手術のポイント、猫の繁殖について基礎から学べるセミナーを開催しますので、地域猫活動に興味がある方や、猫でお困りの方など、ぜひお越しください。

- ▶日時 ①7月26日(土)14時～16時30分
②8月9日(土)14時～16時30分
※①②は同じ内容
▶場所 ①オンライン(Zoom)
②幡多総合庁舎(中村山手通19)
▶参加料 無料
▶申込方法 電話、申込フォーム

問い合わせ・申込先

市健康政策部薬務衛生課
動物愛護担当
☎088(823)9673



申込フォーム

オペラ公演のお知らせ

多くの人に愛され、親しまれている児童文学「ルドルフとイッパイアッテナ」がオペラになりました。生の歌声とピアノによる躍動感あふれる舞台を、ぜひお楽しみください！

- ▶日時 7月29日(火) 19時
- ▶場所 しまんとぴあ しまんとホール
- ▶内容 オペラ「ルドルフとイッパイアッテナ」
オペラシアター こんにやく座
- ▶観劇料(全年齢有料)
大人 2,000円(当日2,500円)
高校生以下 1,000円(当日1,500円)
- ▶チケット販売方法
窓口(しまんとぴあ、中村こども劇場)
ホームページ(オペラシアター こんにやく座)

問い合わせ先

オペラシアター こんにやく座
☎044(930) 1720



オペラシアター
こんにやく座
ホームページ



「恋♡活」 ～まずはともだちから～

立食パーティー形式で気軽に楽しく交流しましょう！

簡単なゲームやマッチングを通じて、まずはおともだちづくりから始めませんか？

- ▶日時 8月10日(日)17時～19時30分
(受付16時45分～)
- ▶場所 四万十市内
- ▶対象者 おおむね20歳～45歳の独身男女
- ▶定員 男女各10名程度
- ▶参加料 5,000円
- ▶申込期限 7月31日(木)
- ▶申込方法 申込フォーム

※申込方法やイベントの詳細は、しまんとマリッジホームページをご覧ください。

問い合わせ・申込先

しまんとマリッジ
☎(34)8915
☎090-5096-4355



申込フォーム



しまんとマリッジ
ホームページ

親子みらい×ワーク研究室

さまざまな職業を知るきっかけづくりや、興味のある仕事、将来やってみたい仕事等について考えるためのワークショップを開催します。

- ▶日時 8月2日(土) 14時～16時
(13時30分から受付)
 - ▶場所 しまんとぴあ ミーティングルーム1・2
 - ▶対象 小学4～6年生とその保護者
 - ▶講師 秋場 尚誉(キャリアコンサルタント)
 - ▶定員 先着10組 ▶参加費 無料
 - ▶申込方法 電話、メール、ホームページ
- ※小学生の氏名・学年、保護者の住所・氏名・メールアドレス・日中連絡がとれる電話番号をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

ジョブカフェこうち
☎088(802) 1533
✉cdn@jobcafe-kochi.jp
月～金、第2・4土曜日
10時～18時



ジョブカフェこうち
ホームページ

高知城歴史博物館催し

企画展 お金がないから藩札・私札 ～土佐と四国の地域通貨～

土佐の藩札と私札を中心に、四国13藩の藩札や近代貨幣までを広く展示し、お金の歴史を紹介します。

- ▶会期 8月31日(日)まで
 - ▶場所 高知城歴史博物館
 - ▶観覧料 800円(高知城とのセット券1,040円)
 - ▶企画展関連行事
 - ・記念講演会「地域のなかの銭貨と紙幣
—江戸時代の人びととお金の物語—」
 - ・学芸員講座「土佐と四国の地域通貨」
 - ・お金のタイムトラベルツアー
—お金のむかしと今—
 - ・学芸員による展示解説会
- ※詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ・申込先

高知城歴史博物館
☎088(871) 1600



高知城歴史博物館
ホームページ

四国アイランドリーグ plus公式戦

高知ファイティングドッグス対愛媛マンダリンパイレーツの試合を四万十市で開催します。

ぜひご覧ください！

- ▶日時 7月26日(土)14時～
▶場所 四万十スタジアム ▶入場料 無料

少年野球教室

試合終了後、高知ファイティングドッグスによる野球教室を30分～1時間程度開催します。

- ▶申込方法 電話 ▶対象 小・中学生

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会 ☎(34)2071



外国人の在留資格&生活相談会

外国人や外国人とかかわりのある方、外国人を雇用している事業所等を対象に、無料相談会を開催します。高松出入国在留管理局より専門家を招き、在留資格全般に関する相談や、外国人の生活全般に関する相談に応じます。

- ▶日時 7月29日(火)10時～15時40分
※1組(個人・団体)につき約40分
▶場所 市役所3階303・304会議室
▶予約 在留資格に関する相談は予約制
生活相談は予約不要(予約者優先)
▶予約方法 メール、FAX、申込フォーム、郵送
▶予約期限 7月25日(金)

問い合わせ・申込先

高知県外国人生活相談センター
〒780-0870 高知市本町4丁目1-37
丸の内ビル1F
☎088(821)6440
FAX 088(821)6441
✉consultation@kccfr.jp



申込フォーム



ホームページ

スポーツ吹矢教室

スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的に息を使って矢を放ち、得点を競うスポーツです。年齢を問わず楽しめますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時 8月3日(日)、10日(日)、24日(日)
10時～12時 全3回
▶場所 市民スポーツセンター 武道場
▶対象者 小学生以上
▶定員 先着10名
▶参加料 1,000円(保険料ほか)
▶指導者 日本スポーツウェルネス吹矢協会
公認指導員 和田 浩一氏
▶持ち物 室内シューズ
▶申込期間 7月7日(月)～28日(月)
▶申込方法 電話、窓口

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
市民スポーツセンター内
☎(34)2071

体力・運動能力調査 新体力テスト実施

- ▶日時 ①7月23日(水) ②7月24日(木)
18時30分～20時30分
※①か②のどちらかを選択してください。
▶場所 市民スポーツセンター
▶対象 市内に居住する20歳～64歳の男女
(令和7年4月1日現在)
▶種目 握力・上体起こし・長座体前屈・
反復横とび・立ち幅とび・急歩
▶準備物 体育館シューズ、運動のできる服装
▶参加料 無料(保険は主催者で加入)
▶申込期限 7月18日(金)
▶申込方法 電話、メール
※氏名、年齢、性別、住所、連絡先、希望の日程をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750
✉sport@city.shimanto.lg.jp

いきいき百歳体操の会(具同地域)

いきいき百歳体操の会(具同地域)は、地域の方が自主的に運営している会であり、身体・口腔・認知機能の維持向上を図ることができる体操を行っています。5月からJAグリーン具同店より移動し活動していますので、ぜひお気軽にご参加ください。

▶日時 毎週火曜日・金曜日 14時～15時30分

▶場所 愛夢しまんと 1階ホール
(具同田黒3丁目8-10)

▶参加費 無料

※できる限り公共交通機関等を利用してご参加ください。

問い合わせ先 市 高齢者支援課 高齢者福祉係
☎(34)8066



精神保健福祉相談「嘱託医相談」

「精神科病院の受診を悩んでいる」、「家族に精神疾患が疑われる方がいるが、なかなか受診に結びつかない」等のこころの健康に関する相談に精神科医師が応じます。

▶日時 8月7日(木) 13時30分～15時30分

▶場所 幡多総合庁舎等

※内容に応じて設定します。

▶対象者 現在精神科の治療を受けていない方
(精神科未受診者もしくは治療中断者)

▶医師 渡川病院 高木 衣織医師

▶予約期限 7月24日(木)

▶主催 高知県幡多福祉保健所

※相談は予約制のため、申し込み状況によりご希望に添えない場合があります。

問い合わせ・予約先

幡多福祉保健所 健康障害課 ☎(34)5124

第75回幡多ふれあい医療公開講座

身近な健康をテーマにした医療講座です。

▶日時 7月20日(日) 13時30分～15時30分

▶場所 しまんとびあミーティングルーム1・2

▶内容

①幡多のこれからを支える医療介護連携について～事前に知っておきたいこと～

中村病院 院長 齊藤 賢二

②肩が“痛い”“上がらない”

…それ、本当に五十肩ですか？

幡多けんみん病院 整形外科 森本 暢

▶参加費 無料

※健康パスポート事業対象講座

※最新の情報は幡多けんみん病院のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

県立幡多けんみん病院

経営事業課

☎0880(66)2222(代表)

市 健康推進課 健康増進係

☎(34)1115



幡多けんみん病院
ホームページ

認知症の人と家族の会 「たんぽぽの会」交流会

「たんぽぽの会」は、認知症介護についての思いや悩みを共有し、支えあうための「集いの場」です。

ほかの人にはなかなか分かってもらえないことも、同じ体験をしてきた人どうしなら分かりあえ、介護で疲れたところが少しでも楽になるかもしれません。

初めての方の参加もお待ちしています。

▶日時 7月29日(火) 13時30分～15時30分

▶場所 四万十市社会福祉センター2階研修室

※家族の方だけでも、認知症の方とご一緒に参加でもかまいません。

問い合わせ先

「たんぽぽの会」事務局 松岡時規子

☎(34)4528

四万十市地域包括支援センター

☎(34)0170 ✉sien@city.shimanto.lg.jp



子育て応援ひろば



子育て応援ひろば
ホームページ



イベントについての問い合わせ・申込先は子育て応援ひろばホームページをご確認ください。

● 妊娠中 ● 乳児 ● 未就学児 ● 小学生以上 [申込] 申込要 [費] 参加費要

月日	時間	対象	イベント名	場所	備考
7月1日(火)	14:00~16:00		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
7月2日(水)	10:00~11:00	● ● ●	栄養相談	ぼっぼ	
	10:00~11:30	● ● ●	七夕制作	びよっこ	
7月4日(金)	10:00~11:30	● ● ●	七夕まつり	ぼっぼ	
	10:00~11:30	● ● ●	七夕制作	びよっこ	
7月7日(月)	10:00~11:30	● ●	七夕まつり	ぼっぼ	
7月8日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知		1歳9か月児健診	旧東中筋中学校	
7月9日(水)	10:00~11:30	● ●	みんなでプール①	ぼっぼ	
	個別通知		3か月児・7か月児健診	旧東中筋中学校	
7月11日(金)	10:00~11:00		ぼっぼの広場(離乳食講習会)	ぼっぼ	[申込] [費]
	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
	個別通知		3歳児健診	旧東中筋中学校	
7月12日(土)	11:00~12:00		四万十子ども食堂	一条の里	[費]
7月14日(月)	13:15~14:30		産後ケア	ぼっぼ	[申込]
7月15日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
7月16日(水)	10:00~10:10	● ● ●	絵本の読み聞かせ	びよっこ	
7月17日(木)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	個別通知		西土佐乳幼児健診	保健センター	
7月18日(金)	10:00~11:30	● ● ●	びよちゃんプール	ぼっぼ	
	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
7月20日(日)	15:00~17:30		うしろがわkids子ども食堂	岩田132-1	[申込] [費]
7月22日(火)	9:30~11:30		ピアサポーター相談	ぼっぼ	
	10:00~11:30	● ● ●	みんなでプール②	ぼっぼ	
7月23日(水)	個別通知		7か月児・10か月児健診	旧東中筋中学校	
	11:00~11:30	● ● ●	びよっこタイム	びよっこ	
7月25日(金)	11:00~11:30	● ● ●	お父さんとプール	ぼっぼ	
7月26日(土)	10:00~11:30	● ● ●	ねんねアート	びよっこ	
	13:30~14:30		ママタッチ、乳幼児相談	ぼっぼ	
7月28日(月)	9:50~11:30	●	妊婦教室①	ぼっぼ	[申込]
	10:00~11:00	● ● ●	親子ヨガ	ぼっぼ	

しまんと子育て応援サイト

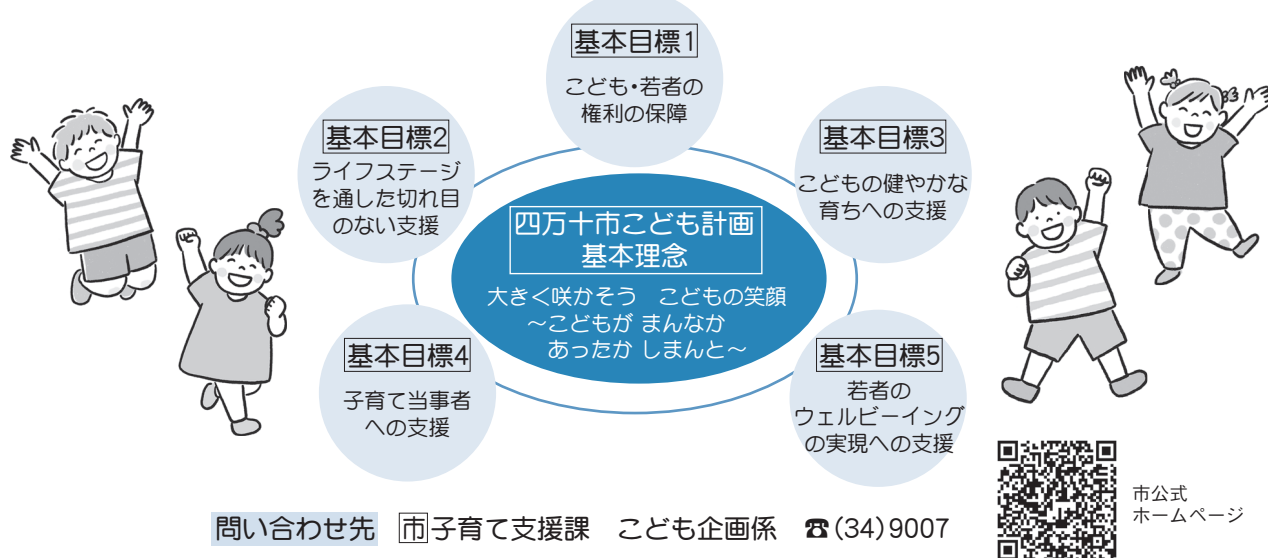
しまんと子育て応援サイトでは、四万十市の子育てに関する情報(子育て応援団体の詳細・手当・子どもの預かり場所・子育てSNSほか)を掲載しています。



四万十市こども計画 要約版(やさしい版) を作成しました

市では、「こども」をまんなかとし、こどもが幸せに生活を送ることができるよう、地域みんなでこども・若者・子育て家庭をあたたく見守り、つながり、支えあい、こどもの笑顔が大きく咲き誇るまちとなることを目指し、令和6年度に「四万十市こども計画」を策定しました。

今回、多くの方に「四万十市こども計画」を知ってもらうことができるように、要約版(やさしい版)を作成しましたので、ぜひご覧ください。



夏休み早朝子供水泳教室

- ▶期間 7月30日(水)~8月7日(木)
※8月5日(火)は休み
- ▶時間 8時~9時 (受付7時30分~8時)
- ▶場所 市立温水プール
- ▶対象 小学生20名
- ▶参加料 受講料4,000円、保険料400円
※その他プール入館料160円/1回が必要
(回数券・会員券利用可)
- ▶申込期間 7月2日(水)~25日(金)
- ▶申込方法 所定の申込書の提出
※受講料・保険料を添えてお申し込みください。
(電話での受付不可)
- ※講習欠席の場合、受講料等の払い戻しは行いません。
- ※参加者が少ない場合は中止することがあります。

問い合わせ・申込先

(公財)四万十市スポーツ協会
市立温水プール
☎(34)8112 9時~19時(火曜日は除く。)

親子水難事故防止教室

- ▶日時 7月21日(月・祝)10時~12時30分
※悪天候の場合は中止
- ▶場所 入田(渡川緑地・河川敷)
- ▶内容 ※急遽変更する場合があります。
《こども対象》シュノーケリング、着衣水泳、
水中宝探し等
《大人対象》AED救急講習・スローロープ等
- ▶定員 小学生先着20名(保護者同伴)
- ▶準備物 水着、水中メガネ、シュノーケル、水筒、
着衣水泳用のTシャツ
※水中メガネとシュノーケルを持っていない方
には貸し出します。
- ▶参加料 無料(保険は主催者で加入)
- ▶申込期間 6月30日(月)~7月4日(金)
- ▶申込方法 電話、メール
※氏名、年齢、性別、住所、緊急連絡先、小学校、水
中メガネの有無をご連絡ください。

問い合わせ・申込先

市生涯学習課 スポーツ振興係
☎(34)0750
✉sport@city.shimanto.lg.jp



しまんと健康ひろば

1年に1度は健診を～健康は自分で～
保健カレンダー

月日(曜)	時間	事業名	該当地区	場所
7月	15日(火)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	中村地区 市立武道館
	16日(水)	8:30～11:00, 13:30～15:00	特定健診・前立腺がん検診・大腸がん検診	中村地区 しまんとぴあ
	24日(木)	9:00～11:30, 13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	八束・蕨岡・大川筋地区 市立武道館
	29日(火)	9:00～11:30, 13:30～16:00	子宮頸がん検診・乳がん検診	東中筋・中筋・東山地区 市立武道館

※7月14日までの計画については、広報6月号P22に掲載しています。

**＼便利で簡単！「四万十市けんしん予約サイト」をご利用ください！／
市の実施する各種がん検診・健康診査の受診には、事前申込が必要です！**

事前申込は、ぜひスマホやパソコンからいつでも予約可能な「四万十市けんしん予約サイト」をご活用ください！登録は最初の1回のみで次の年以降もスムーズに予約できるほか、希望する会場や受付時間の指定もできます。

問い合わせ先

健康推進課 ☎(34) 1115

西土佐保健分室 ☎(52) 1132



各種がん検診



特定健診



四万十市けんしん
予約サイト



「ひと涼み処」を利用して熱中症を予防しましょう！

市内の公共施設などを、暑さをしのげる「ひと涼み処(クーリングシェルター)」として開放しています。暑いと感じたら冷房のある場所でしっかり休憩し、身体の熱を冷ましましょう！

利用可能施設

四万十市役所1階ロビー、西土佐総合支所1階ロビー、図書館、郵便局、マルナカ、フジグラン、幡多信用金庫、高知県農業協同組合等
※その他の施設は、市公式ホームページでご確認ください。

利用可能時間

各施設の開館時間内



四万十市
ひと涼み処

暑いと感じたときには、早めに熱中症の対策をしましょう！

熱中症は対策することで防ぐことができます。

熱中症の対策を覚えておき、体調に気をつけて過ごしましょう。

《熱中症対策のポイント》

- こまめに水分・塩分などを補給しましょう。のどが渇く前に飲むのがポイントです。
- 扇風機やエアコンで室内の温度をこまめに調整しましょう。
- 外出時に日傘や帽子を着用しましょう。
- 天気の良い日は日陰を利用し、こまめな休憩を取りましょう。



熱中症予防
情報サイト

問い合わせ先

健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823

西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132

自宅での血圧(家庭血圧)を測りましょう

高血圧は、治療せず放置すると動脈硬化を起こし、やがて脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。血圧は健康診断等で測定を行いますが、「早朝時のみ高血圧」など、健康診断等では発見できない高血圧があります。そのような隠れた高血圧の発見には、自宅での血圧(家庭血圧)を測定して記録することが重要となります。

ぜひ自宅での測定を日課にし、高血圧の早期発見につなげましょう！

家庭血圧の正しい測り方

- ・朝と晩に測定します。
朝→起床後1時間以内、朝食前、服薬前
夜→就寝直前
- ・トイレを済ませ、腕帯の中心は心臓と同じ高さで、1～2分椅子に座って安静にしてから測定します。
- ・週に5日以上測定し、記録してかかりつけ医に見せましょう。



高血圧の目安

	診察室で測定	家庭で測定
上の血圧(収縮期)	140mmHg以上	135mmHg以上
下の血圧(拡張期)	90mmHg以上	85mmHg以上

市では家庭での血圧管理の取り組みを進めています！

血圧手帳の配布

1年間の記録ができる
血圧手帳を配布します。

- 申請方法 窓口
- 配布冊数 1人1冊



血圧計の貸し出し

家庭で使える血圧計
を貸し出します。

- 申請方法 窓口
 - 貸出期間 2週間
- ※貸出数に限りがあります。



自由に使用できる血圧計の設置

市役所本庁1階ロビーに血圧計を設置しています。
どなたでも自由に測定することができますので、ぜひお立ち寄りください。



問い合わせ先 本庁健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115
支所西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132

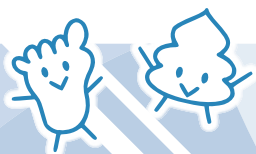
日本脳炎予防接種の特例措置

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、不足回数分を無料で受けられます。
母子健康手帳を確認し、20歳の誕生日の前日までに不足分を接種してください。
※接種には予診票が必要です。予診票をお持ちでない方は、ご連絡ください。
※実施場所および詳しい接種内容については、高知県ホームページをご確認ください。

問い合わせ先 本庁健康推進課 地域保健係 ☎(34) 1823
支所西土佐保健分室 保健係 ☎(52) 1132



高知県
ホームページ



市民病院ニュース かけはし



入院中の運動療法「ふくらはぎの筋肉を鍛える」

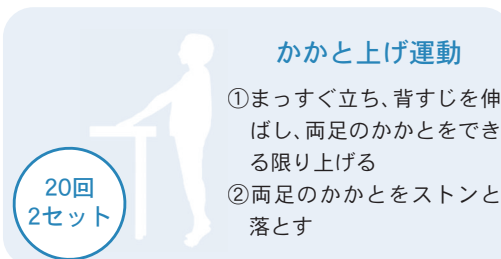
市民病院では、入院中に弱りやすい筋肉をリハビリでしっかり鍛えてもらい、早期退院につなげています。

特に、足首を安定させて転倒を防いだり、筋肉の収縮により足の疲れやむくみを減らしたりしてくれるふくらはぎの筋肉は、入院中のように普段より横になる生活が続くと弱りやすくなるため、入院中の運動療法として「ふくらはぎの筋肉を鍛える」ことを意識し、鍛えてもらうようにしています。

現在健康な皆さんも、最近横になる時間が多いと感じる方はぜひ「かかと上げ運動」で鍛えてみてください！
日ごろからふくらはぎの筋肉を鍛えて、丈夫で疲れにくい足を維持しましょう。

問い合わせ先

市民病院 リハビリテーション科 ☎(34)2126



かかと上げ運動

- ①まっすぐ立ち、背すじを伸ばし、両足のかかとをできる限り上げる
- ②両足のかかとをストンと落とす

停電情報のお知らせ方法について

■LINEのプッシュ型配信

事前に指定したエリアで停電が発生した場合、「停電発生」と「停電復旧」を自動受信できる、無料のサービスです。



四国電力送配電
ホームページ

■停電情報提供ダイヤル(24時間受付) 高知県 ☎ 0120(459)271

音声案内に従って発話した住所(県名、市町村名、町字名)をAIが音声認識し、その地域の停電状況や復旧見通しを自動音声でお答えします。

問い合わせ先 四国電力送配電(株)中村支社 ☎ 0120(410)388 ☎0880(63)2178

定期相談所

	日 時	場 所	相談内容	問い合わせ先
行政相談所	7月22日(火) 13時～16時	社会福祉センター	国や県、市の仕事に対する苦情や要望 《相談委員》小松 一幸 平石 眞理子	☎ 総務課 ☎(35)1804
特設人権 相談所	8月8日(金) 13時～16時	市役所3階303会議室	金銭・相続・借地借家・結婚・離婚・セクハラ・DV・いじめ・児童虐待など 人権に関する問題(無料・秘密厳守)	高知地方法務局 四万十支局 ☎(34)1600 FAX(34)1601

図書館だより

令和7年
7
July

開館時間 (本館) 9:00~19:00
(分館) 10:00~18:00

新着おすすめ8+8

踊りつかれて
皇后の碧
子どもの体験学びと格差
飛越
手話通訳者
昭和な野球がオモロい！
生活
メキシコ料理大全

塩田 武士
阿部 智里
おおた としまさ
馳 星周
西田 朗子
江本 孟紀
町屋 良平
森山 光司

一般書

新着図書(313冊)

あおのいえ
カメレオンたんてい・ドロン
消えゆく街の秘密の友だち
クラゲのくらし
新さんねんないきもの事典
たぶんゾウ
どろぼうねことピヨピヨ
100ぴきつなひき

いとう みく
伊藤 夏紀
鯨井 あめ
水口 博也
今泉 忠明
たなか ひかる
かのう かりん
矢野 アケミ

児童書／えほん

★休館日の案内★

7月2日(水)~4日(金) システム更新
7月25日(金) 館内整理日

★大活字本を寄贈いただきました★

国際ソロプチミスト幡多高知さまより、
本年も大活字本を寄贈していただきました。
高齢の方など、多くの方に喜んでいただいています。ぜひご利用ください。



『年齢は捨てなさい』 下重 暁子/著

『宗旦狐上・下』 澤田 ふじ子/著 他、計9冊

★休館のお知らせ★

図書館システム更新のため、本館・分館ともに7月2日(水)から4日(金)まで休館します。本館休館中の本・雑誌の返却は、北玄関(夜間出入口)左側の返却ポストをご利用ください。なお、DVD等の視聴覚資料と紙芝居、他の図書館から借りた本は破損の恐れがあるため、開館日に直接カウンターにお持ちください。

問い合わせ先 市立図書館 ☎(35)29233

募集

教室・講座

催し

スポーツ

健康・福祉

その他・相談

しまんとぴあだより

令和7年
7
月

夏のイベント情報

しまんとぴあ市民大学

- 日時** ①7月6日(日)13時30分
②8月9日(土)13時30分
③8月24日(日)14時
- 場所** しまんとぴあ しまんとホール
- 講師** ①土居 善晴 ②柳本 有二
③恐竜くん

料金【全席自由・税込】

3回通し券3,000円
単一公演チケット
①②各1,300円
③一般1,000円、中学生以下500円
※友の会プレミアム会員、65歳以上の方、
障害者手帳をお持ちの方は割引価格があります。



桂二葉 独演会

上方落語家・桂二葉による独演会開催！
現代の新たな感覚で生きいきと描かれる、
旧き良き大阪ことばが息づく古典落語をぜひお楽しみに。

- 日時** 7月13日(日)14時
- 場所** しまんとぴあ
しまんとホール

料金【税込】

一般3,500円、
友の会プレミアム3,000円、
高校生以下1,000円
※未就学児入場不可



問い合わせ先 しまんとぴあ ☎(34)1133



しまんとぴあ
ホームページ



(令和7・6・5届出分まで)

住所 赤ちゃん 保護者

中村大橋通	谷脇	鈴	悠
中村大橋通	有田	雛乃	花苗
中村大橋通	佐井	葵	貴行
中村新町	川田	率人	吉則
右山五月町	北岡	未都	仲朗
不	破	前田	悠弦
古津賀	野村	依那	憲太
入	田	夕部	詠大
具	同	中野	零
具	同	篠田	奏斗
渡	川	那須	千晃

「お誕生おめでとう」、「ご冥福をお祈りします」のコーナーへの掲載については、家族の方が希望された場合に掲載することとしています。

掲載を希望される場合は、
(本庁)市民・人権課 ☎(34) 1113 まで必ずご連絡ください。



(令和7・6・5届出分まで)

住所 氏名 年齢

中村大橋通	尾崎	智恵子	88
中村大橋通	森岡	喜子	89
中村大橋通	谷本	秀光	89
中村弥生町	永澤	清恵	88
中村小姓町	酒井	安喜	103
中村桜町	中澤	清春	96
中村京町	大原	和子	82
中村一条通	有友	喜子	105
中村東町	大崎	美紀	75
右山天神町	平田	千華	89
不	破	上岡	82
中	村	片岡	92
中	村	貞弘	86
中村丸の内	茶畑	通男	76
古津賀	戸田	勝男	79
安	並	浦田	92
安	並	二男	92
秋	田	坂本	92
具	同	宮川	86
具	同	鍋島	84
渡	川	宮地	70
有	岡	熊岡	97

坂本	尾崎	久見	93
竹島	西内	光広	77
竹島	宮村	君代	93
鍋島	小川	明太郎	80
下田	江口	久年	76
井	沢	宮川	64
蔵岡	甲	有友	96
蔵岡	甲	良直	88
田	岡	坂本	75
手洗川	乙	年男	92
西土佐野川	濱田	香澄	95
西土佐大宮	濱田	美夫	60

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金) 2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)~8/11(金)
抽せん日 8/21(金)

公益財団法人高知県市町村振興協会 各1枚 300円

夏季休業期間の「学校閉庁日」のお知らせ

市立小中学校では、夏季休業期間中に、日直等を置かず
学校として対外的な業務を行わない「学校閉庁日」を設けて
います。

これは、教職員の働き方改革の一つとして行うもので、日
ごろ休みが取りにくい教職員が、代休や夏季特別休暇を取り
やすい期間を設けることで、心身ともにリフレッシュし、ゆ
とりをもって子どもたちと向き合う環境を構築するもので
す。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



■閉庁期間 8月8日(金)~15日(金)

■事故や災害等で緊急に連絡を要する場合の連絡先 市学校教育課 総務係 ☎(34) 1136

四万十市観光大使

漫画家 井上淳哉 先生による

観光協会公式キャラクター

しにゃんとニャンコ

が誕生
しました!

「しにゃんとニャンコ」は、
使用取扱要領を守ること
でどなたでも無料で
利用できます。

使用可能なイラスト
などの詳細は、
二次元バーコード
からご覧ください↓



しにゃんと
ニャンコ
使用取扱要領

四万十市の魅力を広く伝えるため、井上淳哉先生
が四万十市観光協会公式キャラクター「しにゃんと
ニャンコ」を創作しました。今後は観光協会ホーム
ページ等でキャラクターの日常が読める4コマ漫画
が掲載され、使用可能イラストも毎月更新されます。

『しにゃんとニャンコ』に関する問い合わせ先
(一社)四万十市観光協会 ☎(35)4171



当直医



※当番については変更になる場合がありますので、各医療機関へ事前に電話でお問い合わせください。

6月29日(日)	中村病院	☎(34)3177
7月6日(日)	市民病院	☎(34)2126
13日(日)	正木整形外科	☎(34)5252
20日(日)	市民病院	☎(34)2126
21日(月)	森下病院	☎(34)2030
27日(日)	木俣病院	☎(34)1211
8月3日(日)	市民病院	☎(34)2126
10日(日)	温クリニック四万十	☎(34)8280
11日(月)	佐々木整形外科	☎(34)7177

救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは…
高知家の救急医療電話(#7119)をご利用ください。

人のうごき ～5月末日現在～ ()内は、前月との差

総人口	31,058人 (△46)	転入	43人
男	14,728人 (△25)	転出	59人
女	16,330人 (△21)	出生	10人
世帯数	16,329世帯 (△15)	死亡	40人

7月実施の統計調査

調査名	該当地区
労働力調査	下田水戸東
毎月勤労統計調査(特別)	具同、三里、佐田、若藤、利岡、岩田

問 県統計分析課 ☎088(823)9344

四万十川流域の文化的景観 選定15周年記念シンポジウム みんなで語ろう！ 四万十川

四万十川流域5市町が全国初の広域での文化的景観に選定されてから15年、川とともに生きてきた地域の暮らしや文化、これからの四万十川とのかかわり方について、専門家と地元の方と一緒に語り合います。

日時	7月25日(金) 14時～17時
場所	しまんとぴあ りぐるホール
入場料	無料
定員	先着150名

問い合わせ先

(株)CLAPプラス(秋月) ☎090-8835-7026
(公財)四万十川財団(羽方) ☎0880(29)0200



四万十川財団
ホームページ

日直指定水道業者



●水道料金は口座振替で●

6月28日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
29日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
7月5日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
6日(日)	㈲平野水道	☎(35)2316
12日(土)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855
13日(日)	中村水道工事センター	☎(35)4323
19日(土)	㈱中村住設	☎(34)3621
20日(日)	㈲大杉設備工業	☎(34)2324
21日(月)	㈲福永工業	☎(35)5996
26日(土)	㈲夕部設備	☎(34)8651
27日(日)	㈱奥宮工業	☎(37)5151
8月2日(土)	㈲大同設備	☎(35)4879
3日(日)	㈲山下建設	☎(33)0653
9日(土)	豚座建設㈱	☎(34)6031
10日(日)	㈲平野水道	☎(35)2316
11日(月)	㈱森下住宅設備	☎(34)4855

水道の使用を開始・中止するときは…

引っ越しなどで水道の使用を開始、中止または使用者の名義を変更するときは、事前に下記までご連絡をお願いします。

問い合わせ・連絡先 上下水道課 ☎(34)1711
産業建設課 ☎(52)1114

「広報しまんと」8月号は
7月23日(水)発送予定です



有料広告 掲載スペース

広報しまんと(令和8年4月号まで)の有料広告掲載については、
(有)せいぶ印刷工房までご連絡ください。 ☎(37)2000